

Государственное учреждение здравоохранения
**«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие
для медицинских работников и педагогов*

Автор-составитель

О.В. Рудько

Дизайн и оформление слайдов

Т.А. Винтилова, Т.В. Кордумова

Редакция

Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова



Формирование основных принципов здоровья школьников



Здоровье

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение Всемирной организации здравоохранения).





- ❖ В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования
- ❖ Общество нуждается в здоровом молодом поколении, способном продуктивно трудиться, защищать страну, воспроизводить здоровое потомство.



Человек – сам творец своего здоровья

- ❖ К сожалению, сложившаяся в нашем обществе система не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни.
- ❖ «Знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не для всех становятся убеждениями.





Человек осознанно губит свое здоровье!

- ❖ Большинство людей знают, что курить, пить, употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам.
- ❖ Никто не спорит с тем, что надо больше двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни.
- ❖ Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом.





Факторы, влияющие на состояние здоровья человека

- ◆ Медицинские факторы - 10%
- ◆ Окружающая среда - 20%
- ◆ Наследственность - 20%
- ◆ Образ жизни - 50%





Здоровый образ жизни

- ◆ **Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все периоды жизни человека.**





- ◆ **Здоровый образ жизни** должен целенаправленно и постоянно формироваться в течении жизни человека и изначально закладываться в семье, так как только в семье формируются основные модели поведения и привычек.





Здоровье наших детей в наших руках!

- ❖ **Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем оно может поддерживаться на достигнутом уровне.**
- ❖ **Что может сделать ребенок и, что очень важно, его родители для создания «багажа здоровья» ?**
- ❖ **В первую очередь, родителям необходимо срочно пересмотреть отношение к собственному здоровью и здоровью своих детей.**





Основные составляющие здорового образа жизни

- ◆ Рациональное здоровое питание
- ◆ Соблюдение режима дня
- ◆ Активный образ жизни
- ◆ Отказ от вредных привычек
- ◆ Профилактика школьного травматизма
- ◆ Закаливание
- ◆ Соблюдение гигиенических навыков
- ◆ Профилактика стрессов и умение формировать положительные эмоции
- ◆ Охрана репродуктивного здоровья



Рациональное здоровое питание

- ◆ **Первым и очень важным этапом сохранения здоровья наших детей является правильное питание, которое обеспечивает детский организм питательными веществами необходимыми для роста, развития оптимальной работы всех органов систем детского организма.**





Здоровье во многом зависит от качества пищи

«Лучшее лекарство – правильное питание»,
– сказал Гиппократ еще в V в. до н. э.





Питание школьника

- ◆ При составлении рациона питания для школьника следует предпочесть продукты легко перевариваемые и одновременно питательные.
- ◆ К таким продуктам относятся:
- ◆ кисломолочные продукты,
- ◆ злаковые, овощи, фрукты, рыба, яйца.
- ◆ Для нежного желудочно-кишечного тракта ребенка опасно употребление специй, уксуса, консервантов, красителей, слишком острых и пряных блюд.





Режим питания

- ◆ Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.





Обязательные продукты



- ❖ Молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка.
- ❖ Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл.
- ❖ Рыбные блюда помогут восполнить дефицит кальция и фосфора.
- ❖ Фрукты и овощи богаты витаминами и состоят из клетчатки, которая необходима для нормального пищеварения.
- ❖ Мясо, рыба, яйца являются лучшими поставщиками незаменимых аминокислот (лизин, триптофан, гистидин), которые рассматриваются как факторы роста.



Фрукты и овощи



- ◆ За день школьники должны выпивать не менее 1-1,5 литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.
- ◆ В качестве гарнира в детском питании лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, бобовые).



- ❖ **Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма.**
- ❖ **Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами.**
- ❖ **Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.**



Основные принципы правильного питания

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.



Основные принципы правильного питания

3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенно сбалансированном соотношении между собой.

4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка и его состояния здоровья





Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины?

- ❖ **Витамин А** обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом (содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени).
- ❖ **Витамин В₁** укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение (находится в рисе, овощах, птице).
- ❖ **Витамин В₂** укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов (находится в молоке, яйцах, брокколи).
- ❖ **Витамин РР** регулирует кровообращение и уровень холестерина (в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах).



Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины?

- ❖ **Витамин В₆** благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение (содержится в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли).
- ❖ **Пантотеновая кислота** регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника (содержится в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе).
- ❖ **Витамин В₁₂** способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы (содержится в мясе, сыре, продуктах моря).
- ❖ **Фолиевая кислота** необходима для роста и нормального кроветворения (содержится в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке).



Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины?

- ◆ **Биотин** влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови (есть в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах).
- ◆ **Витамин С** способствует заживлению ран, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей (содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе).
- ◆ **Витамин D** укрепляет кости и зубы (содержится в печени рыб, икре, яйцах).
- ◆ **Витамин E** защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение (содержится в орехах и растительных маслах).
- ◆ **Витамин K** регулирует свертываемость крови (в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте).



Второй фактор ЗОЖ – соблюдение режима труда и отдыха

- ❖ **Правильно организованный режим дня – основа здорового образа жизни.**
- ❖ **Он определяется рациональным чередованием различных видов деятельности и отдыха; способствует длительному сохранению работоспособности в течение дня.**





Режим дня

- ◆ Простое соблюдение режима во многом повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам: нормализует пищеварение и сон, повышает устойчивость к воздействию стрессогенных факторов, дисциплинирует и одновременно облегчает жизнь.



Соблюдение режима – важнейшее правило поведения, сберегающее здоровье

- ◆ Привычка соблюдать правильный режим дня не складывается у ребенка сама по себе. Здесь в большей степени требуется помощь и поддержка взрослых.
- ◆ Рекомендуется приучать детей и подростков вставать и ложиться в одно и то же время.





Режим дня

- ◆ Ужинать необходимо за 1,5–2 ч до сна.
- ◆ Время после ужина должно проходить в спокойной обстановке.
- ◆ Перед сном следует исключить усиленную умственную работу или возбуждающие игры, проветрить помещение.





Режим дня

- ❖ При соблюдении правильного режима дня важно обеспечить не только необходимую продолжительность сна, но и его глубину, которая стимулируется выработкой условных рефлексов на обстановку сна.
- ❖ Этому способствует выполнение комплекса процедур вечернего туалета перед сном (чистка зубов, умывание, уход за волосами).





Продолжительность сна учащихся различных возрастных групп



Возраст

Продолжительность сна

6–7 лет

12 час.

8-10 лет

11 час.

11-12 лет

10 час.

13-16 лет

9 час.

17-18 лет

8 час.



Режим дня

- ❖ **Правильная организация режима дня предполагает обязательное пребывание школьников всех возрастов на свежем воздухе в течение 1,5–2 ч.**
- ❖ **Это могут быть прогулки, активные спортивные игры, физические упражнения.**
- ❖ **Их следует проводить после занятий в школе, чтобы восстановить работоспособность – умственную активность для выполнения домашних заданий.**





Режим дня

- ◆ **Активный отдых может продолжаться в пределах 1,5 ч. При превышении этого времени и интенсивной нагрузке работоспособность организма падает.**





Режим дня

- ❖ **Соблюдение правильного режима дня, с рациональным чередованием различных видов деятельности и отдыха, имеет не только большое оздоровительное, но и воспитательное значение, дисциплинирует ребенка. Привычка к последовательному и размеренному ритму жизни делает человека более ответственным и организованным в различных жизненных ситуациях.**



Третий фактор – активный образ жизни

- ◆ Жизнь современного человека, особенно жителя города, характеризуется высоким уровнем гиподинамии, т.е. недостаточной двигательной активностью.
- ◆ Особенно страдают от гиподинамии школьники. Большую часть времени своего бодрствования школьники вынуждены проводить сидя за рабочим столом.



Активный образ жизни

- ❖ Просмотр телепередач, компьютерные игры еще более усугубляют бездвиженность детей.
- ❖ Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности у детей.





Активный образ жизни

- ❖ **Малоподвижный образ жизни школьников, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье детей.**





Активный образ жизни

- ❖ Физическая активность укрепляет работу всех систем организма, в том числе и нервной системы.
- ❖ Объем ежедневной двигательной активности детей должен быть не менее 2 часов (утренняя гимнастика, физкультура в школе, а также подвижные игры на свежем воздухе, занятия физкультурой в кружках и спортивных секциях).





Четвертый фактор – искоренение вредных привычек



Курение

- ◆ Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.
- ◆ Действия родителей должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать.



Главное – профилактика



- ◆ **Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможна в том случае, когда известны причины этого явления.**
- ◆ **Что касается табакокурения, то подавляющее большинство школьников впервые знакомится с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими, прежде всего, любопытство.**



Курение

- ❖ В более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание более старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям), желание казаться взрослым, независимым, желание «быть как все» в курящей компании.





Курение

- ◆ Также весомый вклад в подростковое курение вносит реклама табачных изделий в средствах массовой информации.





Курение и здоровье

- ◆ У курящих школьников, по сравнению с некурящими, обнаруживается снижение внимания, объема кратковременной памяти, снижение точности и скорости логических операций, ухудшение зрительно-моторной координации, частые простудные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.



Курение и здоровье

- ❖ Курение школьников способствует повышению утомляемости после учебных нагрузок, плохому самочувствию, увеличению заболеваемости.





Роль семьи

- ❖ **Важная роль в формировании курительного поведения принадлежит семье, где дети впервые узнают о курении и зачастую становятся пассивными курильщиками. Существует тесная связь между курением родителей и формированием этой привычки у детей.**
- ❖ **В курящих семьях вероятность приобщения детей к курению в 5 раз выше.**
- ❖ **Для предупреждения раннего курения существенное значение имеет родительский запрет, отсутствие его увеличивает число юных курильщиков в 3-4 раза.**



Алкоголь

- ◆ **Употребление школьниками спиртных напитков – явление, к сожалению, очень распространенное.**





Алкоголь. Роль семьи



- ◆ Среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина или пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что прием алкоголя для ребенка практически всегда (за исключением, конечно, детей алкоголиков) связан с атмосферой праздника и, на первый взгляд, особой опасности не представляет.



Алкоголь. Роль семьи

- ❖ Однако это снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже один, если появляется такая возможность.
- ❖ Задача родителей состоит в том, чтобы, во-первых, довести до сведения детей информацию о том вреде, который пьющий человек наносит своему здоровью, а во-вторых, рассказать им о сути алкогольной зависимости.





Наркотики

- ❖ В последние годы количество случаев употребления наркотических веществ растет, и это имеет место практически во всех регионах.
- ❖ Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, для этого должно пройти определенное время.





Наркотики

- ❖ А для того, чтобы стать наркоманом, то есть, чтобы возникла физическая и психическая зависимость от наркотика, достаточно 1-2 раза его попробовать, что и происходит чаще всего, так как подростком движет любопытство.





Наркотики

- ❖ Испытав действие наркотика, подросток уже не в силах от него отказаться. Это обстоятельство широко используют наркоторговцы, предлагая первую «дозу» практически бесплатно, хорошо зная, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.





Наркотики

- ❖ Практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и родителям надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности, которая может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю и наркотикам.





Телевидение и ученик

- ❖ Телевидение – пена цивилизации, сверкающая ядовитыми красителями.
- ❖ Родителям следует обратить внимание на достоинства и недостатки общения ребенка с телевизором и оценить влияние телевизионных просмотров на физическое и психическое состояние своего ребенка.





Телевидение и ученик

- ❖ Как правило, дети смотрят развлекательные фильмы: детективы, боевики, ужасы, фантастику.
- ❖ Такие неконтролируемые взрослыми просмотры нередко портят наших детей и приводят к нежелательным последствиям.



Телевидение и ученик

- ❖ Дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми.
- ❖ Под влиянием поведения и действий героев фильмов слабеет собственная энергия и творческая сила ребенка.
- ❖ При просмотре развлекательных фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению.



Телевидение и ученик

- ❖ Со временем в детском характере появляются ложь и скрытность, ребенок привыкает к пустому проведению времени и сидению перед телевизором.
- ❖ Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершению неблаговидных поступков и способствуют снижению моральных устоев.





Телевидение и ученик

- ❖ Все это влияет и на физическое состояние ребенка: у него портится зрение, слабеет нервная система, начинаются заболевания простудой, гриппом.
- ❖ Фильмы низкого уровня несут откровенное зло, т.к. показывают неблагоприятные поступки как естественное поведение человека. Дети пытаются подражать таким мнимым кумирам.





Телевидение несет в наш дом не только зло

- ❖ Очень много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач.
- ❖ Задача родителей – помочь ребенку найти их среди огромного количества ненужного материала.
- ❖ Нужно приучить ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать.



Телевидение и ученик

- ◆ Дети слепо доверяют всему тому, что представлено на экране.
- ◆ Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами.
- ◆ Негатив, который часто представлен на экране, вызывает у ребенка желание попробовать то, что он увидел. Это его возрастная особенность.





Правила работы с телевидением

- ◆ Совместные обсуждения телепередач на неделю.
- ◆ Обсуждение телепередач после просмотра.
- ◆ Выслушивание «за» и «против».
- ◆ Телевидение должно быть помощником в созидании, а не в разрушении.





Правила работы с телевидением

- ❖ Необходимо помнить, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с этим и даже испытывает при их просмотре удовольствие.
- ❖ Подобные фильмы обязательно надо исключить из просмотра для сохранения душевного покоя ребенка.



Пятый фактор ЗОЖ – профилактика детского травматизма

- ◆ **Детский травматизм во всем мире еще велик.**
- ◆ **На детский возраст приходится 25% всех повреждений.**
- ◆ **Наибольшее число травм происходит у мальчиков: в 2-3 раза чаще, чем у девочек, что можно объяснить большей активностью мальчиков.**



Профилактика детского травматизма

- ❖ У детей школьного возраста травмы могут быть самыми разнообразными: ожоги, переломы, падение в лестничный пролет при катании на перилах, падение с велосипедов, с заборов, крыш, гаражей, деревьев, дорожно-транспортные происшествия.
- ❖ Около 4/5 школьных травм происходит во время перемен, около 1/5 — на уроках физкультуры.



Профилактика детского травматизма

- ❖ Уличный и дорожный травматизм учащается весной, летом, когда дети большую часть времени проводят на улице.





Профилактика детского травматизма

Уважаемые родители!
Жизнь и здоровье ребенка
в ваших руках!
Ежедневно напоминая ребенку
элементарные правила
безопасности, вы
предостерегаете его от
ВОЗМОЖНЫХ травм.



Шестой фактор ЗОЖ – закаливание.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

- ◆ Разумное и рациональное использование этих естественных сил природы приводит к тому, что ребенок становится закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды, в первую очередь, переохлаждению и перегреву.





Закаливание –

эффективное средство укрепления
здоровья человека

- ◆ **Закаленные дети, как правило, не простужаются.**
- ◆ **Закаливание повышает устойчивость детского организма к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.**





Принципы успешного и эффективного закаливания

- ❖ **Постепенность** (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно).
- ❖ **Систематичность** (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов).



Принципы успешного и эффективного закаливания

- ❖ **Комплексность – закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода.**
- ❖ **Учет индивидуальных особенностей: роста, пола, состояния здоровья, а также местных климатических условий и привычных температурных режимов.**



Седьмой фактор ЗОЖ - соблюдение правил личной гигиены

- ❖ **Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.**





Правила личной гигиены

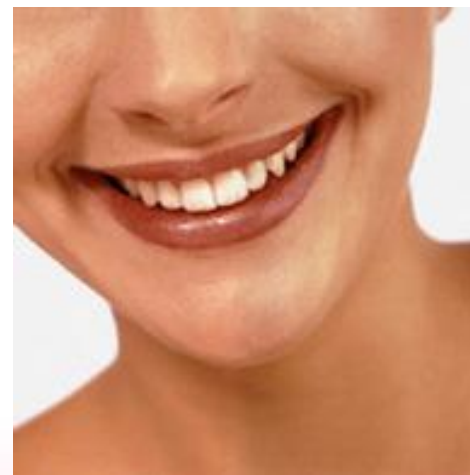
- ◆ Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный тёплый душ перед сном или теплая ванна) должен стать естественной и неотъемлемой процедурой.





Правила личной гигиены

- ◆ Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Распространенный по всему миру кариес отрицательно сказывается на деятельности системы пищеварения, кариозные зубы являются местом скопления различных патогенных микроорганизмов.





Правила личной гигиены

- ❖ Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой и оптимального уровня температуры тела и кожи.
- ❖ Достижение этих требований может быть обеспечено использованием одежды из натуральных материалов.
- ❖ Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой.



Восьмой фактор ЗОЖ – профилактика стресса

- ❖ Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.
- ❖ Долгое время стресс рассматривался как проблема взрослого человека. Но сегодня она все больше и больше распространяется на детский мир.



<http://www.liveinternet.ru/users/3291986/>



Основные стрессоры, возникающие в жизни школьника

- ◆ Обидные высказывания со стороны одноклассников.
- ◆ Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
- ◆ Негативная оценка со стороны учителя.
- ◆ Участие в соревнованиях.
- ◆ Ссоры с одноклассниками.
- ◆ Переход в другой класс или другую школу.



Основные стрессоры, возникающие в жизни школьника

- ◆ Контрольная или тестовая работа.
- ◆ Сообщение дома о плохой отметке.
- ◆ Выход к доске или любое публичное выступление.
- ◆ Опоздание в школу.
- ◆ Конфликтное общение с учителем.
- ◆ Пропуск уроков по болезни.
- ◆ Боязнь быть отстающим.



Проявления стресса

- ◆ Мнительные и впечатлительные дети могут жаловаться на различные боли, не имеющие никакой реальной основы. Они не притворяются и не обманывают. Причины этих ощущений кроются в возникшей стрессовой ситуации.





Профилактика стресса

- ❖ Родители не должны оставлять подобные проявления без внимания, чтобы не дать им перерасти в более острые проблемы.





Как помочь ребенку, находящемуся в состоянии стресса?

- ◆ Необходимо узнать, какова причина стресса. Выяснить это лучше во время прогулки, похода в парк, кино, т.е. тогда, когда ребенок находится далеко от стрессоров.





Как помочь ребенку, находящемуся в состоянии стресса?

- ◆ Самое главное – поддержать ребенка, показать его значимость в ваших глазах, больше общаться с ним, применять тактильные приемы в общении, соблюдать такт и не забывать, что детство – это самое лучшее время. А родителям, по возможности, необходимо сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией у ребенка произошло как можно позже.





Профилактика стресса Положительные эмоции

- ❖ Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.
- ❖ Положительные эмоции повышают эмоциональный тонус, укрепляют уверенность и силу воли.





Профилактика стресса Положительные эмоции

- ◆ Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание.
- ◆ Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье.



Вывод

- ❖ Родителям необходимо направить все свои усилия и возможности на формирование и сохранение здоровья детей.





**Здоровый образ жизни
необходимо формировать,
начиная с детского возраста,
тогда забота о собственном
здоровье как основной ценности
станет естественной формой
поведения наших детей.**